

در این راهنما، اطلاعاتی درباره نحوه آمادگی برای رویه، روند کار پس از رسیدن به بیمارستان یا مرکز جراحی و نحوه برنامه ریزی برای مراقبت خود پس از جراحی ارائه می شود. اگر سؤال دیگری دارید، لطفاً با جراح یا عضو تیم مراقبتی خود که مصاحبه پیش از رویه شما را انجام می دهد صحبت کنید.

مطالبی که در این سند ارائه شده است

1. اولین گام های شما
2. آماده شدن برای ارزیابی پیش از رویه: آنچه انتظار می رود
3. دستورالعمل های مهم پیش از رویه: آنچه باید بدانید و بیاورید
4. دستورالعمل های پرهیز غذایی
5. دستورالعمل های آماده سازی پوست پیش از رویه
6. بهبودی و ترخیص به خانه
7. آشنایی با هزینه ها و صورت حساب های رویه
8. مکان و جزئیات تماس



1. اولین گام های شما

پس از اینکه زمان بندی رویه شما مشخص شد، لطفاً در MyChart وارد سیستم شوید تا پرسشنامه پیشینه پزشکی خود را به صورت آنلاین در mychart.inova.org تکمیل کنید.

اگر کاربر جدید هستید و به MyChart دسترسی ندارید، لطفاً در mychart.inova.org هم اکنون ثبت نام کنید. اگر مشکل فنی با MyChart دارید، لطفاً با (855-694-6682) 855-MYINOVA تماس بگیرید و شماره «4» را انتخاب کنید تا با یک نماینده صحبت کنید.

چرا MyChart برای جراحی یا رویه شما اهمیت دارد

MyChart ابزار سلامت آنلاین امن شما است و برای قبل و بعد از جراحی یا رویه کاربرد دارد. این ابزار اینگونه به شما کمک کند طبق روال پیش بروید و بدون مشکل بهبود یابید:

قبل از جراحی یا رویه

- دریافت دستورالعمل های قبل از عمل
- به تمام چیزهایی که برای آمادگی نیاز دارید دسترسی یابید، شامل دستورالعمل های ناشتا و داروها.
- مشاهده نتایج آزمایش
- جواب آزمایش ها، عکس ها و ارزیابی ها را به محض در دسترس قرار گرفتن آنها مشاهده کنید.
- مدیریت نوبت ها
- تاریخ جراحی یا رویه خود را در هر زمانی تأیید، عوض یا بررسی کنید.

بعد از جراحی یا رویه

- مرور اطلاعات بهبودی
- دستورالعمل های ترخیص، نکات مراقبت جراحی و جزئیات داروهای خود را پیدا کنید.
- پیام دادن به تیم مراقبت
- بدون نیاز به تماس، سوالات غیراضطراری بپرسید و پاسخ دریافت کنید.
- پیگیری پیشرفت
- به سادگی پیگیری ها را انجام دهید و هر گونه نگرانی بعد از عمل را گزارش دهید.

اگر به مترجم شفاهی نیاز دارید، لطفاً در زمان تنظیم نوبت خود به ما اطلاع دهید.

مصاحبه پیش از رویه معمولاً بین 30 تا 90 دقیقه زمان می برد و بنا به نیاز شما، می تواند به صورت تلفنی، دورپزشکی یا حضوری انجام شود. توصیه می کنیم نوبت خود را در اسرع وقت تنظیم کنید تا زمان کافی وجود داشته باشد.



2. آماده شدن برای ارزیابی پیش از رویه: آنچه انتظار می رود

در طول ارزیابی پیش از رویه شما نزد یک ارائه دهنده پزشکی پیشرفته یا پرستار تلفنی پیش رویه، ما کارهای زیر را انجام خواهیم داد

- بررسی پیشینه پزشکی شما، داروها و کلیه آزمایش های لازم
- ارزیابی نتایج آزمایش و هماهنگ کردن پیگیری با تیم مراقبت شما
- حصول اطمینان از کامل بودن تمامی مدارک Inova و سوابق خارجی
- ارائه دستورالعمل های پیش رویه و روز رویه، شامل ناشتا و داروها
- پاسخ دادن به سوالات شما

تاریخ نوبت ارزیابی پیش رویه:

زمان نوبت ارزیابی پیش رویه:

مکان ارزیابی پیش رویه (لطفاً یک مورد را انتخاب کنید)

Alexandria – Inova ارزیابی های پیش از رویه
4320 Seminary Rd.
Alexandria, VA 22304
تلفن: 703-504-7880

Willow Oaks (Fairfax) – Inova ارزیابی های پیش از رویه
8260 Willow Oaks Corporate Dr. #650
Fairfax, VA 22031
تلفن: 703-776-2000

Fair Oaks – Inova ارزیابی های پیش از رویه
3700 Joseph Siewick Dr., #100
Fairfax, VA 22033
تلفن: 703-391-4809

Loudoun – Inova ارزیابی های پیش از رویه
44045 Riverside Pkwy. #165
Leesburg, VA 20176
تلفن: 703-858-8192

Mount Vernon – Inova ارزیابی های پیش از رویه
2501 Parkers Ln.
Alexandria, VA 22306
تلفن: 703-664-7545



3. دستورالعمل های مهم پیش از رویه: آنچه باید بدانید و بیاورید

1. ایمنی و حمل و نقل

- برای حمل و نقل خود به خانه برنامه ریزی کنید. برای ایمنی شما، اجازه نخواهید داشت پس از بی هوشی یا آرام بخش، رانندگی کنید یا به تنهایی از ناوگان حمل و نقل همگانی استفاده کنید. باید یک فرد بزرگسال مسئولیت پذیر شما را همراهی کند. اگر از حمل و نقل همگانی یا خدمات اشتراک سفر استفاده می کنید، باید یک نفر بزرگسال به غیر از راننده شما را همراهی کند.
- اکیداً توصیه می کنیم در 24 ساعت اولیه پس از رویه شما، یک نفر با شما بماند.
- اگر بیمار قادر نیست در مورد مراقبت خود تصمیم گیری کند، باید یک نفر بزرگسال واجد شرایط بیمار را همراهی کند و برای امضا کردن فرم های رضایت در دسترس باشد.
- لطفاً از قبل برای نگهداری کودک خود برنامه ریزی کنید. کودکان اجازه ورود به محدوده رویه را ندارند، مگر اینکه بیمار باشند. فقط یک نفر از اعضای خانواده می تواند همراه شما به محدوده رویه وارد شود. لطفاً تعداد عیادت کنندگان را در روز رویه خود محدود کنید. در فصل آنفلوآنزا، ممکن است محدودیت های بیشتری اعمال شود.

2. تنظیم نوبت و بیماری

- اگر نیاز دارید نوبت رویه خود را تغییر دهید یا لغو کنید، در اولین فرصت ممکن با جراح خود تماس بگیرید.
- اگر قبل از رویه خود مریض شدید یا تب کردید، بلافاصله با جراح خود تماس بگیرید. لطفاً تا روز رویه خود صبر نکنید که به آنها اطلاع دهید.

3. مواردی که باید بیاورید

- کارت شناسایی عکس دار، کارت بیمه، کارت داروخانه و وسیله پرداخت (چک، پول نقد یا کارت اعتباری) معتبر.
- یک کپی از زیست خواست، وصیت نامه درمانی یا وکالت نامه خود، در صورت وجود. به همه بیماران توصیه می کنیم یک زیست خواست داشته باشند. برای کسب اطلاعات بیشتر، از inova.org/advancedirective بازدید کنید.
- سمعک – یک قاب با برچسب نام و تاریخ تولد خود بیاورید.
- عینک – یک قاب بیاورید. لطفاً لنزهای تماسی را در خانه بگذارید.
- اگر از دستگاه CPAP یا BiPAP استفاده می کنید و نوبت رویه سرپایی دارید، دستگاه را با خود بیاورید. اگر قرار است بستری شوید، Inova یک دستگاه موقتی به شما خواهد داد.

4. آماده سازی پوست و بهداشت پیش از رویه

- دستورالعمل های آماده سازی پوست در صفحه 7 را دنبال کنید، مگر اینکه جراح یا ارائه دهنده پیش رویه شما دستورالعمل دیگری داده باشد.
- در 24 ساعت پیش از رویه، موهای بدن را نترشید یا از محصولات موبر استفاده نکنید.
- در روز رویه خود لوسیون، عطر، اودکلن، اسپری یا محصولات آرایشی استفاده نکنید.



5. چه بپوشید

- لباس های گشاد راحت بپوشید.
- کلیه اشیای قیمتی و جواهرات خود را در خانه بگذارید. همه حلقه ها و پیرسینگ ها را قبل از رسیدن در بیاورید.

6. دستورالعمل های دارویی

- برای ایمنی شما، در مدت بستری شما در بیمارستان فقط مصرف داروهای مورد تأیید تیم مراقبت بیمارستان مجاز است. این شامل تمامی داروهای بدون نسخه نیز می شود، مانند aspirin, acetaminophen, ibuprofen, Zyrtec, Claritin، داروی آسم و غیره.
- داروهای بیرون می توانند باعث واکنش های مضر با داروهای تجویز شده در مدت بستری شما در Inova شوند.
- در صورت لزوم، به جای شیشه های داروها، لطفاً فهرستی از تمامی داروهایی که مصرف می کنید را هنگام مراجعه برای نوبت خود بیاورید.



4. دستورالعمل های پرهیز غذایی

اگر رویه شما شامل بی هوشی یا آرام بخش است، لطفاً این دستورالعمل ها را با دقت دنبال کنید. عدم پیروی از این دستورالعمل ها می تواند ریسک عارضه های شما را افزایش دهد و منجر به لغو رویه شما شود.

نکات مهم:

- اگر جراح یا متخصص رویه شما دستورالعمل های غذایی مشخصی ارائه کرده است که با دستورالعمل های بالا تفاوت دارند، همیشه محدودکننده ترین دستورالعمل ها را دنبال کنید.
- اگر یک داروی **GLP-1** برای دیابت یا کاهش وزن مصرف می کنید، از قبیل **Wegovy, Ozempic, Mounjaro** یا **Zepbound**، بسیار مهم است که به مدت 24 ساعت قبل از جراحی هیچ گونه غذای جامد یا مایعات غیرشفاف مصرف نکنید.
- عدم پیروی از این دستورالعمل های ناشتا می تواند ریسک عارضه های شما را افزایش دهد و منجر به لغو رویه شما شود.

الزامات استاندارد ناشتا بودن

زمان های توقف الزام ناشتایی	ماده مصرفی
2 ساعت قبل از زمان نوبت رویه	مایعات شفاف
4 ساعت قبل از زمان نوبت رویه	شیر مادر
6 ساعت قبل از زمان نوبت رویه	شیرخشک نوزاد
6 ساعت قبل از زمان نوبت رویه	شیر غیرانسانی
بعد از ساعت 11 ب.ظ شب قبل از جراحی هیچ گونه غذای جامدی مصرف نکنید	غذاهای جامد

الزامات ناشتا برای بیمارانی که **GLP-1 Ras** مصرف می کنند

زمان های توقف الزام ناشتایی	ماده مصرفی
4 ساعت قبل از زمان نوبت رویه	مایعات شفاف
8 ساعت قبل از زمان نوبت رویه	مایعات شفاف با کربوهیدرات بالا (مانند ClearFast)
24 ساعت قبل از زمان نوبت رویه	شیر غیرانسانی
از 24 ساعت پیش از زمان رویه، هیچ گونه غذای جامدی مصرف نکنید	غذاهای جامد

الزامات ناشتا برای بیماران مبتلا به تخلیه تأخیری معده

زمان های توقف الزام ناشتایی	ماده مصرفی
4 ساعت قبل از زمان نوبت رویه	مایعات شفاف
24 ساعت قبل از زمان نوبت رویه	مایعات غیرشفاف و غذاهای جامد
از بیماران خواسته می شود از 48 ساعت قبل از نوبت رویه، یک رژیم غذایی کم چرب کم پسماند را شروع کنند	



5. دستورالعمل های آماده سازی پوست پیش از رویه

برای کمک به کاهش ریسک عفونت، پوست خود را قبل از رویه با یک محلول میکروب کش به نام کلر هگزیدین گلوکونات (CHG) (Chlorhexidine Gluconate) 4% تمیز کنید.

CHG را از کجا تهیه کنید
CHG به صورت بدون نسخه در دسترس است — نیاز به نسخه ندارد. می توانید آن را در اکثر داروخانه های محلی پیدا کنید. اگر به راهنمایی نیاز دارید، از داروساز بپرسید.

نام های تجاری رایج عبارتند از:
Hibiclens, Hibistat, Exidine, Hex-A-Clens

برای هر دوش به حدوداً 2-4 اونس محلول **CHG** نیاز خواهید داشت.

زمان استعمال CHG

برای اکثر رویه ها:

- دو بار دوش بگیرید:
 - یک بار در شب قبل از رویه خود
 - یک بار در صبح روز رویه خود

برای جراحی تعویض مفصل یا نخاع:

- سه بار دوش بگیرید:
 - یک بار در هر یک از دو شب قبل از جراحی یا رویه خود
 - یک بار در صبح روز جراحی یا رویه خود

نحوه استفاده از محلول CHG

1. با صابون و شامپوی معمولی خود دوش بگیرید.
2. به طور کامل آب کشی کنید.
3. آب را ببندید. CHG را با دست های خود (نه با حوله یا اسفنج) اعمال کنید.
 - از تماس با صورت، موها و اندام های تناسلی خودداری کنید.
4. تمام بدن خود را به مدت 3 دقیقه با ملایمت سایش دهید — مخصوصاً اطراف محل رویه.
 - اگر به کمک نیاز داشتید، فردی که کمک می کند باید ابتدا دست هایش را به طور کامل بشوید.
5. CHG را به طور کامل آب کشی کنید.
6. با یک حوله تمیز خشک کنید.
7. بعد از دوش، لوسیون، بوبر، پودر یا عطر نزنید.
8. پیژامه یا لباس های تمیز بپوشید.
9. از تماس نزدیک با حیوانات خانگی بعد از دوش های CHG خودداری کنید، زیرا می توانند باکتری ها را منتقل کنند.
10. در صبح روز رویه خود، این مراحل را تکرار کنید — اما از صابون یا شامپوی معمولی استفاده نکنید. فقط از CHG استفاده کنید.



دستورالعمل های تراشیدن موها

- در **24 ساعت پیش از رویه**، موهای بدن را **نتراشید** یا از محصولات موبر استفاده نکنید — **CHG** می تواند پوست تازه تراشیده شده را ملتهب کند.
- در صورت نیاز به تراشیدن موها، **قبل از استفاده از CHG و بیش از 24 ساعت قبل از رویه خود انجام دهید.**
- در صورت لزوم، تیم جراحی شما هر گونه تراشیدن مو را در اتاق عمل انجام خواهد داد.

نکات ایمنی CHG

- **CHG** را روی صورت، پوست سر یا اندام های تناسلی خود استفاده نکنید.
- **CHG** را **فقط در دوش** استفاده کنید. اگر دوش گرفتن برایتان امکان پذیر نیست، با جراح خود تماس بگیرید تا دستورالعمل های جایگزین به شما بدهد.
- اگر متوجه سرخی، راش یا التهاب پوست شدید، استفاده از **CHG** را متوقف کنید و **با جراح خود تماس بگیرید.**

6. بهبودی و ترخیص به خانه

- میانگین دوره بهبودی معمولاً بین دو تا چهار ساعت است، اما بسته به رویه و اثرات جانبی بالقوه، ممکن است بیشتر طول بکشد.
- پیش از ترخیص، دستورالعمل ها و نسخه های جراح به شما ارائه خواهد شد. ما اطمینان حاصل خواهیم کرد شما برای ادامه بهبودیتان در خانه کاملاً آماده باشید.
- اگر مکانی که رویه شما در آنجا انجام شده است داروخانه دارد، می توانید پیش از ترک آنجا، نسخه های خود را تهیه کنید.
- یادآوری می شود که برای ایمنی شما، اجازه نخواهید داشت پس از بی هوشی یا آرام بخش، رانندگی کنید یا به تنهایی از ناوگان حمل و نقل همگانی استفاده کنید. باید یک فرد بزرگسال مسئولیت پذیر شما را از بیمارستان به خانه همراهی کند. اگر از حمل و نقل همگانی یا خدمات اشتراک سفر استفاده می کنید، باید یک نفر بزرگسال به غیر از راننده شما را به خانه همراهی کند. اکیداً توصیه می کنیم در **24 ساعت اولیه پس از رویه خود**، یک نفر بزرگسال با شما بماند.

7. آشنایی با هزینه ها و صورت حساب های رویه

پیش از رویه شما، بخش خدمات مالی Inova:

- پوشش بیمه و مزایای شما را تأیید خواهد کرد
- مجوز لازم را از بیمه کننده شما دریافت خواهد کرد
- به شما کمک خواهد کرد از بدهی های مالی مورد انتظار آگاه شوید
- کلیه مقدمات مالی را برقرار خواهد کرد

اگر قادر نباشیم با شما ارتباط برقرار کنیم، لطفاً آمادگی داشته باشید هر گونه پرداخت مشترک یا بیمه مشترک قابل اطلاق را در روز رویه خود پرداخت کنید.



هزینه رویه های زیبایی باید پیشاپیش پرداخت شود.

چند صورت حساب بعد از رویه برای شما صادر خواهد شد.

- ارائه دهندگان مراقبت های جراحی شما ابتدا برای شرکت بیمه شما صورت حساب هزینه های مربوط به جراحی یا رویه را صادر خواهند کرد.
- شما یک صورت حساب برای هر گونه مبالغ باقی مانده نظیر هزینه کاستنی، پرداخت مشترک یا بیمه مشترک دریافت خواهید کرد.
- صورت حساب های جداگانه ای از ارائه دهندگان تیم جراحی دریافت خواهید کرد. این صورت حساب ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

صورت حساب بیمارستان:

- این صورت حساب مجموعه از بیمارستان یا مرکز جراحی است که جراحی یا رویه در آن انجام شده است. این صورت حساب شامل هزینه های پرسنل، تدارکات و تجهیزات مورد استفاده برای خدمات جراحی ارائه شده است.
- پرسش ها و پرداخت های مربوط به صورت حساب باید مستقیماً به بیمارستان/مرکز نام برده در صورت حسابتان ارائه شود. یا می توانید با خدمات مالی بیمارستان Inova به شماره 571-423-5750 تماس بگیرید.
- برای سؤالات مربوط به تخمین ها، لطفاً با مرکزی که رویه شما در آنجا انجام خواهد شد تماس بگیرید. اعضای تیم ما از دوشنبه تا جمعه، 8:30 ق.ظ تا 4:30 ب.ظ آماده کمک به شما هستند.

صورت حساب جراح:

- پرسش های مربوط به این صورت حساب باید به جراح نام برده در صورت حسابتان ارائه شود.

صورت حساب متخصص بی هوشی:

- این صورت حساب مربوط به خدمات بی هوشی است که یکی از شرکای متخصص بی هوشی در حین رویه به شما ارائه کرده است.
- پرسش های مربوط به این صورت حساب باید به گروه متخصص بی هوشی مشخص نام برده در صورت حسابتان ارائه شود.

اگر ظرف 48 ساعت پیش از رویه خود دچار سرماخوردگی، تب، سرفه مداوم یا عفونت شوید، مجبور خواهیم بود رویه شما را برای ایمنی خودتان لغو کنیم. وقتی شک دارید، لطفاً هر گونه علائم را با مطب جراح خود در میان بگذارید.



8. مکان و جزئیات تماس

منطقه Alexandria

Inova Alexandria Hospital Surgery Center

4320 Seminary Road
Alexandria, VA 22304

☎ 703-504-3000

برای اطلاعات بیشتر، لطفاً از www.inova.org/locations/inova-alexandria-hospital-surgery-center بازدید کنید.

Inova Mount Vernon Hospital Surgery Center

2501 Parkers Lane
Alexandria, VA 22306

☎ 703-664-7000

برای اطلاعات بیشتر، لطفاً از www.inova.org/locations/inova-mount-vernon-hospital-surgery-center بازدید کنید.

Annandale / Falls Church / Fairfax (Inova Fairfax Medical Campus)

Inova Woodburn Surgery Center

3289 Woodburn Rd, #130
Annandale, VA 22003

☎ 571-472-7030

برای اطلاعات بیشتر، لطفاً از www.inova.org/locations/inova-woodburn-surgery-center بازدید کنید.

Inova Fairfax Hospital Surgery Center

Inova Fairfax Medical Campus
3300 Gallows Road
Falls Church, VA 22042

☎ 703-776-5900

برای اطلاعات بیشتر، لطفاً از www.inova.org/locations/inova-fairfax-hospital-outpatient-surgery-center بازدید کنید.



Inova Professional Services Building – Surgery Center

Inova Fairfax Medical Campus
3300 Gallows Road
Falls Church, VA 22042

☎ 703-776-6630

برای اطلاعات بیشتر، لطفاً از www.inova.org/ifmc/psb-surgery بازدید کنید.

Inova Saville Cancer Screening and Prevention Center

8081 Innovation Park Dr, Pavilion - Level P1
Fairfax, VA 22031

☎ 571-472-3500

برای اطلاعات بیشتر، لطفاً از www.inova.org/locations/inova-saville-cancer-screening-and-prevention-center بازدید کنید.

منطقه Fair Oaks

Inova Fair Oaks Hospital Surgery Center

3600 Joseph Siewick Drive
Fairfax, VA 22033

☎ 703-391-3600

برای اطلاعات بیشتر، لطفاً از www.inova.org/locations/inova-fair-oaks-hospital-surgery-center بازدید کنید.

منطقه Leesburg / Loudoun

Inova Loudoun Hospital Surgery Center

44045 Riverside Pkwy
Leesburg, VA 20176

☎ 703-858-6490

برای اطلاعات بیشتر، لطفاً از www.inova.org/locations/inova-loudoun-hospital-surgery-centers بازدید کنید.